

# 巧吃野菜新食尚

QIAO CHI YE CAI  
XIN SHI SHANG

周传林/编著



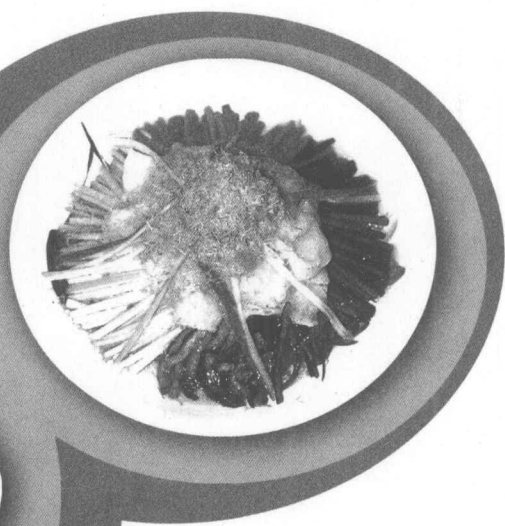
東方出版社

# 巧吃野菜

QIAO CHI YE CAI  
XIN SHI SHANG

# 「食」尚

周传林/编著



東方出版社

责任编辑:李椒元

装帧设计:谢海怡

责任校对:吕 飞

#### 图书在版编目(CIP)数据

巧吃野菜新“食”尚/周传林编著. -北京:东方出版社,2008.7  
ISBN 978-7-5060-3189-9

I. 巧… II. 周… III. 野生植物:蔬菜-食物养生-食谱  
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 084798 号

### 巧吃野菜新“食”尚

QIAOCHI YECAI XIN SHISHANG

周传林 编著

**东方出版社** 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 新华书店经销

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月北京第 1 次印刷

开本:700 毫米×1000 毫米 1/16

字数:252 千字 印张:21.5

ISBN 978-7-5060-3189-9 定价:35.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539



## 前 言

导致现代人频频罹患各种疾病的原因固然很多，如生活节奏快，生活压力大等，但是更多的则是食物中充斥大量被农药和化学制剂污染的成分，使人们的健康状况恶化，这时我们自然就想到了绿色无污染食品。绿色食品保持着自然状态下应有的营养成分，口味和药用价值无可挑剔，通过这些食物的科学合理利用，便很容易达到养生保健的目的。

野菜是指自然生长的可食性植物，它最大优点是在田野山区自然生长，未经人工栽培、施肥，因而没有农药污染和化肥污染。野菜品种繁多，包括藻类、真菌类及种子植物的根、茎、叶、花、果实和种子。常言说得好，“家菜不如野菜香，野菜当菜又当粮”。野菜在我国有着悠久的食用传统，它与劳动人民结下了深厚的感情。记得孩提时家乡农村的父老们，将榆树叶、山桃叶、花椒叶、马齿苋等树叶、野菜晒干储存，作为生活的补充，几乎家家户户都用玉米面与桃叶拌在一起，掺上一点盐，蒸出一锅桃叶饼子，这就是一天的主食。一旦到了荒年，真可谓是“糠菜半年粮”。

野菜的营养价值很高，能提供优质蛋白，还含有丰富的维生素以及人体所需的钾、钙、磷、镁、铁、锰、锌等多种无机盐类和许多微量元素。同一般蔬菜相比，有的天然野菜的蛋白质要高出约20%。于是，蕺菜、蕨苔、马齿苋、枸杞芽、苜蓿、荠菜等一大批



野菜进入市场，拥入千家万户，登上高雅宴席，深受人们青睐。

野菜不仅味道独特鲜美、营养丰富，有些还具有一定的医疗特效：荠菜具有健胃和脾、明目止血、利尿解毒的功效，民间有“荠菜当灵丹”的说法；马兰菜清热解毒，止血利尿，对牙龈出血、肝炎、小儿高热、惊风等有一定的疗效；苜蓿是止血、定喘的良药；马齿苋消炎、清凉、解毒，有预防痢疾的作用，胃及十二指肠溃疡、口腔溃疡等病症，食之常获良效；苜蓿、蒲公英有清热解毒作用，是患肝炎和糖尿病人的佳肴；薇菜具有清热、降压作用，尤其适合患高血压病的老人食用；木耳、蕨菜等可防治癌症……

在日益追求情调和注重营养保健的今天，回归自然、返璞归真已经成为一种时尚。野菜已被人们视为一种理想的药食兼优的佳蔬，有“天然保健食品”之美誉。家菜不如野菜香，当您吃腻田园种植的蔬菜时，不妨有选择地吃些新鲜野菜，换换口味，它会让您食欲大增，健康长寿的。

《巧吃野菜新“食”尚》一书通过对 56 种常见野菜的全面分析，介绍了近 600 道野菜养生食谱，并对每道养生食谱的用料、做法、特效都作了详细的讲解。本书中所列的养生食谱取材方便、制作简单、科学实用、通俗易懂，是家庭日常养生保健之益友。相信通过本书的指导，您可以轻轻松松在家就能做一顿美味可口又健康养生的营养大餐，享受到巧吃野菜带给您的绿野情趣和美味！

编者

2008 年 3 月



## 目 录

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 前言 .....            | 1   |
| 第一章 菌类野菜 .....      | 1   |
| 一、植物皇后——香菇 .....    | 1   |
| 二、植物鲜肉——蘑菇 .....    | 11  |
| 三、南国贡品——草菇 .....    | 16  |
| 四、增智菇——金针菇 .....    | 22  |
| 五、百姓之花——平菇 .....    | 28  |
| 六、高级蔬菜——口蘑 .....    | 35  |
| 七、素中之荤——黑木耳 .....   | 41  |
| 八、润肺佳肴——银耳 .....    | 51  |
| 九、食用菌之王——松茸 .....   | 59  |
| 十、山珍美味——猴头菇 .....   | 65  |
| 十一、降糖天使——鸡腿蘑 .....  | 72  |
| 十二、菌中香果——鸡油菌 .....  | 78  |
| 十三、真菌皇后——竹荪 .....   | 81  |
| 十四、滋补佳品——冬虫夏草 ..... | 90  |
| 十五、白蚁精灵——鸡枞 .....   | 97  |
| 第二章 藻类野菜 .....      | 102 |
| 一、神仙菜——紫菜 .....     | 102 |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 二、餐桌上的抗癌明星——海带 .....    | 109        |
| 三、绿色降脂药——石莼 .....       | 117        |
| 四、荒漠天然藻类植物——地耳 .....    | 120        |
| 五、活血化淤的高手——鹅肠菜 .....    | 125        |
| 六、山珍“瘦物”——发菜 .....      | 128        |
| 七、水域奇珍——鹿角菜 .....       | 136        |
| 八、清热化痰的藻类菜——石花菜 .....   | 139        |
| <b>第三章 苗类野菜 .....</b>   | <b>142</b> |
| 一、佳肴灵药——荠菜 .....        | 142        |
| 二、减肥餐桌上的主角——苋菜 .....    | 147        |
| 三、上乘的野味珍品——苦菜 .....     | 153        |
| 四、天然抗生素——马齿苋 .....      | 159        |
| 五、香味野蔬——马兰 .....        | 164        |
| 六、止喘佳蔬——苜蓿 .....        | 168        |
| 七、最佳解热利尿剂——车前草 .....    | 173        |
| 八、止血良药——刺儿菜 .....       | 178        |
| 九、清热解毒的能手——地肤 .....     | 183        |
| 十、夏日良药——藿香 .....        | 186        |
| 十一、药食俱佳的山野菜——蒲公英 .....  | 190        |
| <b>第四章 根、茎类野菜 .....</b> | <b>196</b> |
| 一、宣肺祛痰的仙品——桔梗 .....     | 196        |
| 二、冬季滋补佳品——山药 .....      | 200        |
| 三、益精乌发良药——何首乌 .....     | 215        |
| 四、大自然的最佳清血剂——牛蒡 .....   | 223        |
| 五、长寿百岁草——黄精 .....       | 227        |
| 六、养阴生津的珍品——玉竹 .....     | 234        |
| 七、清热润肺的益友——慈姑 .....     | 239        |
| 八、清热解毒良药——鱼腥草 .....     | 243        |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 九、佳蔬良药——百合 .....      | 248 |
| 十、抗癌佳品——芦蒿 .....      | 254 |
| 十一、素中第一品——竹笋 .....    | 256 |
| 十二、菜中珍品——芦笋 .....     | 261 |
| 第五章 花、果类野菜 .....      | 266 |
| 一、健脑菜——黄花菜 .....      | 266 |
| 二、清热抗癌之上品——菱角 .....   | 273 |
| 三、长生果——松子仁 .....      | 278 |
| 四、民间圣果——桑葚 .....      | 285 |
| 五、秋令平补良药——芡实 .....    | 292 |
| 第六章 叶、芽类野菜 .....      | 305 |
| 一、山菜之王——蕨菜 .....      | 305 |
| 二、高级野生食用菜——薇菜 .....   | 311 |
| 三、珍稀水生天然保健品——莼菜 ..... | 316 |
| 四、树上蔬菜——香椿 .....      | 322 |
| 五、养肾养肝之要药——枸杞叶 .....  | 328 |





## 第一章 菌类野菜

### 一、植物皇后——香菇

香菇又称香蕈、冬菇、香菌等,是一种生长在木材上的真菌类。按品论质,香菇可分为花菇、厚菇、薄菇三种。由于香菇味道鲜美,香气沁人,营养丰富,不但位列草菇、平菇之上,而且素有“植物皇后”之誉,为“山珍”之一。香菇具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的营养特点。其主要产于浙江、福建、江西、安徽、广西、广东等地。

养生功效:

香菇性味甘、平、凉,有补肝肾、健脾胃、益智安神、美容养颜之功效。香菇含有维生素C,能起到降低胆固醇、降血压的作用。香菇汁完全可以代替降压剂,而且没有副作用。香菇中有一种一般蔬菜缺乏的麦淄醇,它可转化为维生素D,促进体内钙的吸收,并可增强人体抵抗疾病的能力。正常人多吃香菇能起到防癌作用,癌症患者多吃香菇能抑制肿瘤细胞的生长。香菇食疗对腹壁脂肪较厚的患者,有一定的减肥效果。

选购要领:

选购香菇时应注意以下几点:

1. 看:看外表形状和颜色。优质香菇,肉厚、菇盖边向里卷,香菇

盖面无皱褶,有明显裂纹花斑(花茹),菌褶乳白色或浅黄色,菌柄长度不超菌盖直径的一半。

2. 闻:闻一下是否有异味。优质香菇应为独特的清香。

3. 压:用指甲压菌盖 upper 部和菌柄,如果坚硬,并稍留有指甲痕,说明水分符合要求,是优质菇。

4. 查:检查一下是否虫蛀、发霉、烤焦及混有非食用菌杂物等。

温馨提示:

长得特别大的鲜香菇不要吃,因为它们多是用激素催肥的,大量食用可对机体造成不良影响。香菇性属黏滞,故脾胃有寒、中焦湿滞者,则当慎服。

食用方法:

香菇的食用方法很多,可以单独食用,也可与鸡鸭鱼肉相配;可以通过炒、烧的方法烹调出美味的菜肴,也可通过煮、炖的方法做成鲜美可口的汤吃。发好的香菇要放在冰箱里冷藏才不会损失营养。干香菇要泡发完全,而且泡发的水不要丢弃,很多营养物质都溶在水中,可用来做高汤。

香菇烧丝瓜

用料:

水发香菇 50 克,嫩丝瓜 500 克,精盐、味精、姜汁、湿淀粉、麻油、生油、料酒各适量。

做法:

1. 水发香菇去杂洗净。嫩丝瓜去皮,顺长一切两半,切成片,下沸水锅焯透捞出。

2. 炒锅加入生油,烧热后用姜汁一烹,放入料酒、精盐、味精、香菇、丝瓜,烧沸后改小火,烧至入味,用湿淀粉勾芡,淋入麻油,颠翻出锅装盘即成。



特效：香，耐闻人似，香寒爽美用海路，煎量丈人煎内附。

此菜肴是以丝瓜为主,配以香菇烹制而成。丝瓜性味甘凉,具有清热利湿、凉血化淤、止血的功效。常食能顺气健脾、化痰止咳。凡湿热所致的热痢、黄疸以及湿热所致肠风便血、崩漏等症患者均可作为辅助食疗菜肴。

松子仁烧冬菇

用料：

水发香菇 200 克,松子仁 100 克,料酒、精盐、味精、酱油、姜汁、花椒油、湿淀粉、麻油、猪油、高汤各适量。

做法：

1. 水发香菇去杂洗净,用刀切片。松子仁去皮,用刀滑拍一下,使其烂而不碎。
2. 炒锅加猪油烧热,投入松子仁炸一下,加入香菇、精盐、味精、料酒、酱油、姜汁、高汤,烧至香菇、松子仁入味,用湿淀粉勾芡,淋入麻油,出锅装盘即成。

特效：

此菜可作为体虚精血不足、脾胃虚弱、气血不足以及高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化等症的食疗菜肴。

## 二冬汤

用料：

冬菇 50 克,冬笋 150 克,料酒、精盐、味精、白糖、酱油、姜、湿淀粉、猪油、鸡汤各适量。

做法：

1. 将冬菇用温水浸泡,待泡发后去杂洗净,用刀切为两半;冬笋剥竹笋衣,切为两半,放沸水锅中焯透,切成厚片;姜切成块,用刀拍松。

2. 锅内放入少量油,油热用姜块煸香,加入鸡汤、酱油、料酒、味精、精盐、白糖,烧沸后取出姜块,放入冬菇、冬笋,再沸改为小火焖烧一会儿,用湿淀粉勾稀芡,淋上明油出锅即成。

特效:

此汤功效重在补中益气、生津止渴、清热利水。常可作为脾胃气虚、胃阴不足、浮肿、消渴、肾炎、肝病、肠胃道溃疡等病症的康健食疗菜肴,亦可用于癌症的辅助治疗菜肴。

### 香菇烧豆腐

用料:

豆腐 400 克,水发香菇 50 克,笋片 20 克,熟油菜叶 10 克,料酒、味精、精盐、酱油、白糖、葱丝、湿淀粉、素鲜汤各适量。

做法:

1. 把豆腐切成块,放锅中加清水煮段时间,捞出用刀切成小块。
2. 锅烧热放油,待油烧热后用葱丝炸锅,加汤、笋片、香菇、酱油、料酒、白糖、豆腐,旺火烧沸,改为小火煨烧,烧至豆腐入味,放入精盐、味精,用湿淀粉勾芡出锅装盆。

特效:

此菜可作为病后体虚、脾胃虚弱、气短食少以及高血压、高血脂、冠心病和癌症患者的辅助食疗品。

### 炒双菇

用料:

水发香菇、鲜蘑菇各 150 克,料酒、味精、酱油、白糖、姜末、湿淀粉、生油、麻油、鲜汤各适量。

做法:

1. 水发香菇去杂洗净,切成薄片;鲜蘑菇洗净切片。
2. 炒锅置火上,加油少许,将香菇片、蘑菇片煸炒几下,加入料



酒、白糖、酱油继续煸炒,炒至入味。然后加鲜汤烧沸,放味精,用湿淀粉勾芡,淋麻油,装盘即成。

特效:

此菜有滋补强壮、益气滋阴、消食化痰、清神降压和抗癌肿之功效。可作为高级滋补性食物而用于体质虚弱者。也可用于痰多而引起的食欲不振或高血压病、头晕目眩等病症。还可作为癌症患者的保健食疗菜肴长期食用。

清炖香菇

用料:

干香菇 100 克,料酒、精盐、味精、白糖、鸡油、鸡汤各适量。

做法:

香菇用温水浸泡,泡发后去杂洗净,捞出挤干水分,排在炖盅内,加入鸡汤、澄清的浸泡水、料酒、味精、精盐、白糖,上笼蒸 40 分钟左右取出,淋入鸡油即成。

特效:

此菜具有补气益胃、降压降脂、降胆固醇、抗癌的功效。可作为心血管疾病、高血压、高血脂、高胆固醇以及癌症、糖尿病等病症的辅助食疗菜肴长期食用。

清炖香菇木耳

用料:

香菇 50 克,木耳 25 克,料酒、精盐、姜片、胡椒粉、熟猪油、鸡汤各适量。

做法:

1. 将香菇、木耳分别用温水泡发,去杂洗净。泡发的水澄清留用。

2. 将料酒、精盐、姜片、葱段、猪油、香菇、木耳放入砂锅中,加入



泡发香菇、木耳的水和鸡汤。用武火烧沸,撇去浮沫,改为文火炖 20 分钟左右;拣去姜、葱,加入味精、胡椒粉调味即成。

特效:

此菜可用来治疗和预防高血压、高血脂、动脉硬化等症,也可用于抗癌的辅助食疗菜肴。

香菇里脊肉

用料:

水发香菇 50 克,猪里脊肉 250 克,笋片 25 克,鸡蛋清 1 个,料酒、精盐、味精、湿淀粉、麻油、猪油、鸡汤各适量。

做法:

1. 将水发香菇去杂洗净,挤去水分待用。里脊肉切成薄片,放于清水中漂净血水,捞出沥干,放入碗内,加精盐、蛋清抓渍,再加湿淀粉拌匀浆好。

2. 炒锅放油烧至四成热,放入浆好的里脊片,用筷子划散至熟出锅沥油。

3. 炒锅留少量底油,加入鸡汤、笋片、香菇、精盐、里脊片、味精、料酒,煮沸后改为小火烧至肉片入味,用湿淀粉勾芡,淋入麻油,将锅颠翻两次,盛入盘中即成。

特效:

此菜以益气生津、抗癌的香菇配以补气养血、滋阴润燥的里脊肉等烹制而成,可作为老年人或病后体虚、气血不足、阴津亏损所致的虚症或痰热所致的咳嗽、气喘以及癌症患者的辅助食疗菜肴。

莴苣炒香菇

用料:

莴苣 400 克,水发香菇 50 克,精盐、味精、酱油、白糖、胡椒粉、湿淀粉、猪油各适量。



做法:

1. 莴苣去皮,洗净切片;水发香菇去杂洗净,切成菱形。
2. 炒锅加入猪油烧热,倒入莴苣片、香菇片煸炒几下,加酱油、精盐、白糖,炒至入味后,放入味精、胡椒粉,用湿淀粉勾芡,推匀出锅即成。

特效:

此菜有清热化痰、理气宽胸的功效。可作为胸膈痰水,或肺热、痰热咳嗽、痰多以及痰热郁胃所致的食欲不振、呕吐等病症的食疗菜肴。也可作为癌症患者食疗菜肴。

香菇菜花

用料:

菜花 500 克,水发香菇 20 克,精盐、味精、葱、姜、湿淀粉、猪油、鸡汤各适量。

做法:

1. 将菜花花序老柄去掉,削去花序上的锈斑,切成小朵洗净,放沸水锅内焯 3 分钟,盛入凉水中浸凉,捞出沥水。将水发香菇去杂洗净,个大的切成两半;葱切成段,姜切片拍松。
2. 炒锅放猪油烧热,投入葱、姜煸香,加入鸡汤、菜花、香菇、精盐、味精,烧至菜花入味,用湿淀粉勾芡,推匀后出锅装盘即成。

特效:

此菜是胃溃疡、胃痛、慢性胃炎以及久病体虚、小儿先天不足、发育迟缓、肢体酸软无力等病症患者的很好食疗菜肴。

香菇面

用料:

生面条 250 克,鸡蛋 4 个,香菇 15 克,嫩黄瓜 50 克,绿豆芽 25 克,酱油、精盐、葱花、麻油、素油各适量。

做法：

1. 将香菇用清水泡发,洗净切丝。嫩黄瓜去皮、瓢切条;将绿豆芽去杂洗净,鸡蛋磕入碗内。

2. 炒锅放油烧热,下葱花煸香,倒入鸡蛋煸炒成碎块,放入香菇、黄瓜、绿豆芽继续煸炒,加入酱油、精盐和适量水烧至入味。

3. 将面条放入沸水锅煮熟,点冷水煮沸后,捞出盛碗中,浇上香菇鸡蛋即成。

特效：

此菜由鸡蛋和香菇配以嫩黄瓜、绿豆芽,可增加多种维生素,是很好的保健食品。

香菇炒猪心

用料：

水发香菇 50 克,熟猪心 200 克,笋片 20 克,料酒、精盐、葱花、湿淀粉、麻油、猪油各适量。

做法：

1. 将水发香菇去杂洗净切片,猪心切片。

2. 锅中加入猪油,烧热放入葱花煸香,放猪心片煸炒,烹入料酒煸炒几下,加入香菇、精盐煸炒至入味,用湿淀粉勾芡,淋入麻油出锅即成。

特效：

此菜功效重在补心养血、安神定志,适用于气血不足、阴血亏虚所致的惊悸、怔忡、心神不安、心烦失眠或夜寐噩梦、易惊醒等病症。

香菇蒸鸡

用料：

净鸡肉 250 克,水发香菇 30 克,红枣 10 枚,精盐、料酒、味精、酱油、白糖、葱丝、姜丝、湿淀粉、清汤、麻油各适量。



做法:

1. 把鸡肉洗净,切成长片。红枣洗净,去核,切成4块;香菇洗净,切成丝。

2. 把鸡肉、香菇、红枣放入碗内,加入酱油、精盐、白糖、味精、葱、姜、料酒、清汤、湿淀粉抓匀,上笼蒸至熟时取出,用筷子拨开推入平盘,淋入麻油即成。

特效:

香菇配大枣与鸡肉,其补中益气、养血的功效加强。可治疗年老、病后、产妇以及一切脏腑气血虚弱之症。

香菇炒肚丝

用料:

水发香菇 50 克,熟猪肚 250 克,笋丝 25 克,猪瘦肉 100 克,韭黄 50 克,料酒、精盐、味精、白糖、姜片、胡椒粉、淀粉、猪油、生油、肉汤各适量。

做法:

1. 将猪肚切成丝。香菇去杂洗净切丝;猪瘦肉洗净切丝,用湿淀粉拌匀。

2. 炒锅加油烧热,下猪肉炒熟,加入香菇丝、肚丝、笋丝,煸炒几下后加肉汤、料酒、精盐、白糖,煮沸后用湿淀粉勾芡,撒韭黄,点猪油,出锅装盘撒胡椒粉即成。

特效:

此菜由香菇配以猪肚烹制而成,适用于脾胃虚弱、羸瘦乏力、食少溲便或小儿疳积、癌症等病症患者的辅助食疗菜肴。

鲜虾酿香菇

用料:

鲜虾肉 300 克,水发香菇 24 个,猪肥肉 50 克,火腿 20 克,茼蒿